LECCIÓN 6

Querido Estudiante:

No sobra recordarle lo importante que es resolver cualquier inquietud o interrogante que se haya despertado en usted. Esto es natural. Esperamos entonces su carta manifestando sus preguntas, comentarios o inquietudes sobre los temas tratados.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

“El Bhagavad-gita se puede ver como un gran tratado acerca de la "vida activa". Pero realmente es más que eso, porque tiende a fundir la adoración, la acción y la contemplación en el cumplimiento de los deberes diarios, lo que trasciende todos los tres por virtud de una conciencia más elevada". Thomas Merton.

Capítulo Cinco

Karma-yoga: Acción en la Conciencia de Krishna.

En el capítulo tercero, Krishna explicaba que una persona situada en el conocimiento trascendental se libera de la necesidad de ejecutar los deberes prescritos. Y en el Capítulo Cuarto Él le dice a Arjuna que todos los sacrificios del trabajo culminan en el conocimiento trascendental. Al final del capítulo cuarto Krishna le aconseja a Arjuna que luche. Arjuna, perplejo porque Krishna enfatiza la importancia de ambos (tanto del trabajo en devoción como de la inacción en el conocimiento), le pide a Krishna que establezca definitivamente cuál de los dos senderos es el más beneficioso. Arjuna está confundido, porque para él, trabajo y renuncia son incompatibles. Para aclarar la confusión de Arjuna, Krishna explica en el Capítulo quinto que el trabajo devocional en conocimiento pleno, no conlleva reacción material y por eso es lo mismo que renunciar al trabajo. Sin embargo, el trabajo en devoción es el mejor de los dos.

Krishna luego describe las características de aquél que trabaja en forma desapegada, sacrificando los frutos del trabajo y ofreciéndolos a Él. Tal trabajador devocional, purificado por el conocimiento trascendental, comprende que él es una entidad espiritual, ya que es trascendental al cuerpo, la mente y los sentidos, y así él no se identifica con el accionar de estos elementos. Al ejecutar tales acciones sin apego, y entregar los resultados al Señor Supremo, él "no es afectado por la reacción pecaminosa, tal como la hoja de Loto no es tocada por el agua". De este modo, él alcanza la paz. Tal nivel de desapego llega a situarse en la trascendencia, o brahmanirvana. Así como un pandita o persona sabia, él también está fijo en el conocimiento perfecto del yo y del Supremo. Él ve a todos los seres con sentido de igualdad, y es consciente de su naturaleza espiritual más allá del cuerpo material externo. Él trabaja para su bienestar espiritual y al concentrarse en el Supremo no es tocado por las cualidades de placer externo (Bg. 5.18-23) .

Como conclusión, Krishna dice que aquél que le conoce a Él como la meta última de todos los sacrificios y austeridades, como el Señor Supremo de todos los mundos, como el mejor amigo de todos los seres vivientes, alcanza el alivio del sufrimiento material.

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita. Capítulo 8 Verso 16

abrahma-bhuvanal lokah punar avartino rjuna mam upetya tu kaunteya punar janma na vidyate
abrahma - hasta el planeta Brahmaloka; bhuvanat - de los sistemas planetarios, planetas; punah - otra vez; avartinah regreso; Arjuna - Ah Arjuna; mam - a Mí; upetya - llegando; tu - pero; kaunteya - Oh hijo de Kunti; punah janma - renacimiento; na - nunca; vidyate - ocurre.

TRADUCCIÓN: ¡Oh hijo de Kunti! desde el planeta más elevado del mundo material, hasta el más bajo, todos son lugares de miseria donde ocurren el nacimiento y la muerte repetidos, pero aquél que alcanza Mi morada nunca vuelve a nacer.

Las palabras claves de este verso son: "todos son lugares de miseria". Medite el estudiante sobre este significado. Medite sobre lo que significa la verdadera paz. No puede existir paz donde exista la mayor miseria, que es el nacimiento y la muerte repetidos. Sólo hay paz allí, en la Morada Suprema, en nuestro hogar verdadero, sin la tragedia de estas miserias de nacimiento, vejez, enfermedad y muerte repetidos.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

Nidra-Yoga. 2a Parte.

Esta es la continuación del estudio y práctica del Nidra-Yoga, que comenzamos en la lección anterior.

Ya hecha la relajación total de su cuerpo físico, tome ahora conciencia de su respiración. Sea consciente de cómo su respiración entra y sale de su cuerpo físico. Concéntrese en ella. Empiece por la nariz y siga internamente por su cuerpo hasta sus pulmones, saliendo luego de ellos y pasando internamente por su cuerpo hasta la nariz y luego hasta salir. Tome conciencia suave, pero atentamente, sin ningún esfuerzo. Respire lenta y naturalmente. Al observar cada acto realizado, sin hacer esfuerzo, mantenga su conciencia despierta y siempre atenta. Ahora empiece a contar su respiración; cuente como uno cada respiración que entra y sale, dos; otra respiración que entra y sale, tres; otra respiración que entra y sale; y así sucesivamente cuente cada respiración hasta diez o veinte veces.

Procure mantener su conciencia despierta y observar cada cosa.

Partiendo de que los sentidos de nuestro cuerpo son tan fuertes, debemos conocer nuestro cuerpo de manera que entendamos la verdadera posición del alma en él. Esto será de provecho para dominar nuestros sentidos y así avanzar rápidamente.

Veamos ahora un ejercicio para darle a nuestros ojos la fortaleza y brillo que necesitan.

TÉCNICA:

Siéntese frente al sol, si es posible, y cierre los ojos. Manténgalos cerrados durante toda la práctica. Frótese las palmas de las manos hasta que se calienten. Colóquelas sobre los ojos. Déjelas allí durante algún tiempo (uno o dos minutos). Usted sentirá que sus manos le transmiten calor y energía a sus ojos. Repita el ejercicio cinco veces. Los ejercicios para los ojos sólo se deben practicar máximo dos veces al día.

BENEFICIOS:

Relaja, recarga y revitaliza el nervio óptico. Como lo prometimos en la Lección 5a. Sección 3a., aquí está la explicación acerca del HARE KRISHNA MANTRA:

MANTRA de Meditación

En el lenguaje Sánscrito original, man significa "mente" y tra significa "liberar". Así que mantra es una combinación de sonidos que libera nuestra mente de todas las ansiedades. Las literaturas Védicas de la antigua India señalan como único un mantra que es el más efectivo para contrarrestar las presiones y ansiedades de la época actual. El mantra es:

HARE KRISHNA, HARE KRISHNA, KRISHNA KRISHNA, HARE HARE, HARE RAMA, HARE RAMA, RAMA RAMA, HARE HARE.

No es necesario entender el lenguaje de este mantra para recibir su beneficio. La sola vibración sonora produce los efectos deseados.

El nombre Krishna significa "el más atractivo", el nombre Rama significa "el más complaciente", y el nombre HARE se utiliza para dirigirse a la energía devocional del Señor. Por lo tanto, el maha-mantra significa: "Oh, el todo atractivo, el todo complaciente, oh energía del Señor, por favor ocúpame en Tu servicio devocional".

Tiempo y Lugar

No existe ninguna restricción en cuanto al tiempo y al lugar en que se debe practicar el mantra de meditación. Sin embargo, las horas más tranquilas, son las mejores. Así mismo, el mantra de meditación utilizado antes y después de los ejercicios, ayuda a mantener la mente calmada.

Práctica

Practique el mantra de meditación repitiéndolo una y otra vez en tono de conversación normal. Si hay alguna dificultad en tranquilizar la mente incansable y los sentidos, entonces suba un poco la voz y luego bájela gradualmente. Se debe concentrar en la pronunciación de cada sílaba del mantra, hasta que se familiarice con él tanto como el músico lo está con la escala musical. Al absorberse completamente en la vibración sonora, podrá alcanzar la perfección de su meditación. En la India, los Yogis que recibían la iniciación de un maestro espiritual Vaisnava (consagrado al servicio devocional), reciben de él unas cuentas sagradas del árbol sagrado Tulasi. Las cuentas tienen 108 bolitas más una grande, separadas una de otra con nudo. La función de estas cuentas es de regular la meditación en el mantra, contando un número mínimo establecido por el maestro espiritual, meditando en el HARE KRISHNA MANTRA. Pero en el comienzo esto no es tan importante. Aumente poco a poco su meditación en el HARE KRISHNA MANTRA. No existen reglas estrictas, pero la concentración debe mejorar y así nuestro ánimo de cantar más tiempo también aumentará. Deje que el sonido que suavemente emana de su boca entre por sus oídos y llegue directo a su corazón. En esta forma el maravilloso resultado de la meditación se va a revelar a usted con prontitud. El efecto de cantar el mantra, es que mientras más lo oiga y lo cante, más comprenderá su naturaleza espiritual. Usted está cantando los nombres de Dios y, en consecuencia, se está poniendo en contacto con la Suprema Persona. También está percibiendo el mundo espiritual. Entre más se concentre en la vibración sonora más rápidamente desaparecerán de su mente las distracciones. Por lo tanto, permita que el HARE KRISHNA MANTRA lo acompañe a todo lo largo de este curso y en su vida diaria.

SECCIÓN 4

ASPECTOS VARIOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

Reencarnación y Karma.

"Un ternero puede encontrar a su madre entre miles de vacas; de la misma manera lo bueno y lo malo que hemos hecho regresa para susurrarnos: ‘Soy tuyo’ ". Pancatantra

"Yo acepté la teoría de la reencarnación cuando tenía 26 años", dijo el conocido fabricante de automóviles Henry Ford, a un periódico el 26 de Agosto, de 1.928. Thomas Edison, Benjamin Franklin, Tom Paine, Rubén Dario, Porfirio Barba Jacob, Copete Lizarralde, Thomas Merton, creen que el alma, cuando muere el cuerpo, pasa a un nuevo cuerpo. Muchas personas tienen la impresión que la reencarnación es una reciente importación filosófica de la India, pero realmente el concepto de la reencarnación ha tenido un papel importante en la tradición filosófica y teológica del mundo occidental. Platón (4 A.C.), quien ayudó a colocar los fundamentos de la filosofía occidental, escribió: "El alma está relacionada con diferentes cuerpos en diferentes tiempos" (Leyes 10.903). En el tercer siglo de nuestra era, Orígenes, uno de los Padres de la Iglesia Cristiana, escribió en su libro "Primeros Principios": "Por alguna inclinación hacia el mal, algunas almas perdieron sus alas y entraron en cuerpos; primero en cuerpos de hombres, y después, por la asociación con las pasiones irracionales, al finalizar su ciclo de vida humana, cambian a bestias, y de ahí se hunden en el nivel de plantas. De esta condición ellos pueden de nuevo ascender y se les restaura su lugar en el paraíso". Sin embargo, cuando la teología cristiana se solidificó en el transcurso de los siglos, este punto de vista se convirtió en herejía condenado en el año 533, por el emperador Justiniano, quien lanzó su anatema contra Orígenes:

"Si alguien cree en la fabulosa preexistencia del alma y la monstruosa restauración que le seguiría, él debe ser anatematizado o maldito". Este edicto destruyó dentro del cristianismo casi toda conversación acerca de la transmigración.

¿Estaba acertado Justiniano al condenar la idea de que la reencarnación era algo "fabuloso" y "monstruoso" o está realmente el alma "relacionada con diferentes cuerpos en diferentes tiempos", como lo creía Platón? La mejor forma de resolver el problema es ir directamente a la fuente - a las primeras referencias de la reencarnación. Afortunadamente, los documentos más antiguos acerca de la transmigración son también los más completos filosóficamente. Se encuentran en la literatura Sánscrita Védica escrita hace alrededor de 3.000 A.C. en la India.

La visión Védica de la reencarnación está claramente explicada en el Bhagavad-gita, el cual es aceptado en todo el mundo como la esencia del conocimiento espiritual Védico. En el Gita, el Supremo Señor Krishna ilumina a Su estudiante y amigo, Arjuna, en la ciencia de la autorrealización, que comienza con la brillante presentación del proceso de la reencarnación.

El alma es eterna y pasa por cuerpos animales hasta que logra una forma humana.

Inmediatamente después de Sus instrucciones a Arjuna, el Señor Krishna declara que la transmigración del alma es un hecho; "Así como en este cuerpo, el alma corporificada continuamente pasa de la niñez a la juventud y luego a la vejez, en forma similar, cuando llega la muerte, el alma pasa a otro cuerpo. El alma autorrealizada no se confunde por tal cambio" (Bg. 2.13) . La existencia del alma (un principio consciente no cambiante dentro del siempre cambiante cuerpo material) está implicada en las recientes investigaciones de la ciencia moderna. En "El Cerebro Humano", el Profesor John Pfeiffer anota que "su cuerpo no contiene ninguna de las moléculas que contenía hace siete años". Él compara el cuerpo viviente con un remolino. La forma no cambia, pero todos los ingredientes fluyen a un paso vertiginoso. En su publicación "Foundations of Biology", L.L. Wooddruff da otra analogía apta para el caso: “La antigua afirmación de que los materiales que forman el cuerpo humano cambian completamente cada siete años, es un reconocimiento tácito de que bajo la influencia del cuerpo, el material sin vida, en forma de alimento, es gradualmente transformado en materia viviente similar. Indudablemente, así como un géiser o termal intermitente conserva su individualidad de momento a momento, aunque no esté compuesto en ninguno de los instantes de las dos mismas moléculas de agua idénticamente colocada, de esa misma manera el individuo viviente es una concentración a la cual entran materiales, juegan su papel por un tiempo, y luego emergen para disiparse en el medio ambiente.

De esta manera, en la vida de un hombre de setenta años, en realidad él ha "nacido" y "muerto" diez veces. Por supuesto, sin tener en cuenta la última muerte del cuerpo (cuando la entidad personal parece terminar), estas "muertes intermedias” no destruyen la estructura y las características del cuerpo. Sea como sea, sin embargo, las sustancias físicas del cuerpo de una persona de setenta años han cambiado una y otra vez. ¿Han sido entonces diez diferentes personas? Claro que no. Entonces, ¿Qué es lo que queremos decir exactamente con la palabra "persona"? La mejor manera de contestar esta pregunta es contemplar la persona que mejor conocemos (nosotros mismos), a través de un ejercicio sencillo de memoria. Por ejemplo, lo primero que recuerdo de mi vida es un día cuando tenía año y medio. Aproximándome le pregunté a mi madre si ella podía comprender lo que yo le había estado diciendo. Yo no conocía las palabras correctas y me frustré tremendamente. En mi mente este incidente resalta física y psicológicamente. A través de estos recuerdos, puedo experimentar directamente la continuidad de mi existencia a través de los años. Puedo recordar millones de cosas que hice, vi, oí y sentí. Nadie más disfrutó o sufrió estas cosas o situaciones. Por consiguiente, yo como persona soy continuo a pesar de la discontinuidad de mi cuerpo. Así, yendo aún más lejos, me puedo dar cuenta que mis emociones, pensamientos y recuerdos son también cambiantes. Soy realmente un observador hasta de estos fenómenos mentales. Están fluyendo ante mí de la misma manera que las moléculas de mi cuerpo físico. Mi cuerpo es una forma burda hecha de partículas burdas, y mi mente es una forma sutil hecha de partículas sutiles. Pero no soy ninguno de ellos. La persona que llamo "yo" es en realidad una continuidad de conciencia, un alma espiritual eterna.

La pregunta que surge ahora es: "¿Por qué los científicos no han encontrado el alma?”. La respuesta es muy sencilla. Un científico empírico observa todo a través de sus sentidos materiales y la mente, los cuales son demasiado burdos para percibir el alma espiritual. Hay algunos científicos, sin embargo, quienes entienden algo sobre la existencia de la persona más allá del cuerpo y la mente. Por ejemplo, el físico Irwin Schroedinger, quien en 1.933, ganó el Premio Novel en Física por su trabajo en mecánica de longitud de onda, escribió lo siguiente en "¿Qué es vida?": Aún cuando un hipnotizador instruido o profesional tuviera éxito en borrar todos los recuerdos anteriores, usted ni pensaría que él lo habría matado. En ningún caso hay una pérdida de existencia personal qué deplorarse. Ni nunca la habrá. Por supuesto, la declaración más definitiva en esta materia está dada por el Señor Krishna muy apropiadamente: "Nunca hay nacimiento ni muerte para el alma. Ni habiendo sido una vez, deja de ser jamás. El alma es innaciente, eterna, siempre existente, inmortal y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo". (Bg.2.20).

La Morada del Alma

Usted (el alma) pasa de un cuerpo a otro, esto explicado por el Señor Krishna a través de una analogía sorprendente: (Bg.2.22): "Tal como una persona se pone nuevas vestiduras desechando las viejas, en forma similar, el alma acepta nuevos cuerpos materiales, abandonando los viejos e inútiles". El Señor Krishna explica que la mente es el mecanismo detrás de estas transmigraciones: "Cualquiera que sea el estado de existencia que uno recuerde cuando abandona su cuerpo, ese estado alcanzará sin duda". (Bg.8.6).

Todo lo que hemos pensado y hecho durante nuestra vida hace una impresión en nuestra mente, y la suma total de todas estas impresiones determina nuestros pensamientos finales a la hora de la muerte. De acuerdo con la calidad de estos pensamientos, mereceremos un cuerpo nuevo y adecuado después de la muerte.

Recuerdo que cuando tenía diez o doce años, por el comienzo de los años cincuenta, acostumbrábamos a decir en broma cosas como ésta: "No mates esa mosca puede ser tu bisabuelo". No estábamos lejos de la realidad pero dejábamos de lado el verdadero punto de la transmigración, el cual afirma que nuestro próximo cuerpo, después de

éste, será mejor o peor de acuerdo con las cualidades de nuestras actividades en esta vida. Si somos santos recibiremos un cuerpo de santo la próxima vez, pero si somos como perros, mejor prepararnos para nuestra próxima vida como tales. Esta es la ley del karma, que establece que por cada acción que realizamos, sea buena o mala, hay una reacción apropiada, sea en esta vida o en una vida futura. Así que el millonario y el genio están cosechando los beneficios de un buen karma, y el pobre, el indigente o el tonto, habiendo cometido actividades pecaminosas, está recibiendo su merecimiento justo.

"Estas cinco cosas están determinadas para cada hombre antes de dejar el vientre: la duración de sus días, su destino, su salud, su erudición y su tumba". Pancatantra.

Tal vez nos gustaría más si todos se convirtieran en millonarios o genios, pero el propósito de la ley del karma no es de suministrarnos un hogar cómodo y abrigado en esta vida material. El propósito es de traernos al punto de preguntarnos lo más importante: "¿Cómo puedo escapar del ciclo doloroso de nacimiento y muerte?".

Usted prepara su próxima vida de acuerdo con la forma de vida que lleva actualmente.

De acuerdo con los Vedas, la vasta rueda cósmica de nacimiento y muerte llega a 8.400.000 especies de vida: 900.000 acuáticos, 2.000.000 de plantas, 1.000.000 de insectos, 1.000.000 de pájaros, 3.000.000 de cuadrúpedos y 400.000 humanos. Si se comienza en la etapa más baja, primero se pasa por los organismos más simples unicelulares, antes de alcanzar aquellos con percepción sensorial. Finalmente se desarrolla a través de todos los mamíferos, hasta llegar al estado humano. Krishna explica que después de la muerte: "Tomando así otro cuerpo burdo, la entidad viviente obtiene cierto tipo de oído, lengua, nariz y sentido del tacto, los cuales están agrupados alrededor de la mente. Así ella disfruta un grupo particular de objetos de los sentidos" (Bg.15.9). Por consiguiente, el tipo de cuerpo que tenemos ahora es una expresión de nuestra conciencia en el momento de nuestra última muerte.

Como Orígenes adivinó en el Siglo Tercero, el camino del Karma no siempre va en ascenso. Una vez alcanzado el estado humano, podemos volver a caer en formas más bajas de vida si no usamos adecuadamente las facilidades del cuerpo humano. La forma humana es especial por que sólo los seres humanos tienen suficiente inteligencia para inquirir acerca de los medios para poder salir del ciclo de nacimiento y muerte. Sólo en la forma humana podemos dejar de identificarnos con los cuerpos por los que estamos pasando y aprender a ver nuestra verdadera identidad espiritual eterna. Una vez que identificamos nuestra naturaleza espiritual eterna e indestructible, nos liberamos del ciclo vicioso del nacimiento y de la muerte.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Los elementos esenciales del pensamiento Védico.

Aunque no esté muy familiarizado con el idioma Sánscrito, un nuevo estudiante de la cultura Védica necesita comprender muchos términos nuevos. Simplemente por memorizar las palabras de un glosario él no puede realmente satisfacer esa necesidad; los Vedas mismos prescriben que para entender los significados de términos tales como Brahman, Paramatma y Bhagavan, el estudiante debe situarse en una plataforma superior de conciencia. Él debe saber por experiencia propia la distinción entre materia (Jada) y espíritu (Brahman) y la naturaleza de ambos, de la ilusión (Maya) y del Supremo Controlador (Isvara). Ya que algunas palabras tales como dharma y rasa no tienen equivalentes en Castellano, la necesidad del estudiante de experimentar personalmente y realizarse se hace aún mucho más grande.

Para lograr una comprensión clara, el estudiante debe aprender primero los significados sencillos de los términos Sánscritos y evitar las interpretaciones alegóricas y la especulación, para no llegar a confusiones innecesarias. En otras palabras, el estudiante avanza más fácilmente si acepta el significado directo que está dado en los sastras (escrituras védicas) y no al aceptar los significados indirectos expresados por comentaristas imperfectos. La literatura Védica no es difícil de entender si el estudiante aprende los términos de los sastras en su significado original.

LOS TRES ASPECTOS DEL ABSOLUTO.

La literatura Védica trata los tres aspectos de la Verdad Absoluta: Brahman, Paramatma y Bhagavan. Los Upanisads nos dan a conocer el Brahman, los sistemas del yoga, el Paramatma, el Bhagavad-gita, los Puranas y el Bhagavan. El Bhagavata-Purana (1.2.11) expresa que los tres aspectos son realmente Uno, vistos desde diferentes ángulos: "Los trascendentalistas eruditos que conocen a la Verdad Absoluta llaman a esta substancia no dual, Brahman, Paramatma o Bhagavan"

1.- BRAHMAN

Brahman se refiere al aspecto impersonal, el aspecto todo penetrante de la Verdad Absoluta. Las múltiples manifestaciones del cosmos, la materia móvil e inmóvil, los átomos, los cuerpos, los planetas, el espacio, no son la causa última en sí mismos, ni son tampoco eternos. Todos ellos provienen del Brahman eterno. El Vedanta-Sutra (1.1.2) expresa claramente, jan mady asya yatah: "El Brahman Supremo es el origen de todo". El Mundaka Upanisad (2.2.10-12) ofrece una explicación apropiada:

Es brillante, luz entre las luces. Esa, la cual los conocedores del alma si conocen. El sol no brilla allá, ni la luna ni las estrellas. Estos relámpagos no brillan, mucho menos este (terrenal) fuego. Siguiéndole, como Él brilla, así brilla todo. Todo este mundo está iluminado con Su luz....delante...detrás, a derecha a izquierda. Extendida abajo y arriba.

Radhakrishna escribe que el Brahman "no puede ser definido con categorías lógicas o con símbolos lingüísticos. El Brahman es el incomprensible Nirguna (sin cualidades), el Absoluto Puro"

El Brhad-aranyaka Upanisad (3.9.26) describe a los filósofos del Brahman, como aquéllos que buscan la raíz de la existencia en los componentes de la materia, pero sólo encuentran Neti Neti: "Que el Yo no es ni esto, ni aquello". Cuando uno comprende al Brahman, uno conoce el espíritu impersonal en todas las cosas.

2.- PARAMATMA

Alma significa "el Yo". Thomas Hopkins escribe: "El Atman se distingue del cuerpo físico burdo; es el Yo interno, el principio o energía que le otorgó al hombre su naturaleza esencial, la cual no es destruida cuando el cuerpo es destruido". En el campo de batalla de Kuruksetra, cuando Krishna le da ánimos a Arjuna, dice:

"No hubo jamás un tiempo en que Yo no existiese, ni tú ni todos estos reyes, ni en el futuro ninguno de nosotros dejará de existir. Nunca hay nacimiento ni muerte para el alma. Ni habiendo sido una vez, deja de ser jamás. El alma es innaciente, eterna, siempre existente, inmortal y primordial. No se le mata cuando se mata al cuerpo"(Bg.2.12.20).

El atma o alma individual es distinta del Paramatma (o Superalma, una identidad que está más allá del alma). La palabra PARAMA significa "Supremo y Trascendental", y como en el Katha Upanisad se describe, el Paramatma y el atma son como dos pájaros posados en un árbol:

Ambos, la Superalma (Paramatma) y el alma atómica individual (jiva-atma), están situados en el mismo árbol del cuerpo dentro del mismo corazón de la entidad viviente; uno solamente tiene que liberarse de todos los deseos materiales así como de las lamentaciones y así poder comprender las glorias del alma, por la gracia del Supremo (1.2.20).

La mera conciencia de la relación de uno con el Paramatma es la meta del astanga-yoga místico, enseñado por Patajali (el autor del YOGA-SUTRA). De acuerdo con el Bhagavad-gita, "esa Superalma (Paramatma) es percibida por algunos a través de la meditación...". La perfección de la meditación como resultado del trance yóguico es llamada SAMADHI. El estado de la perfección es llamado trance o SAMADHI, cuando la mente de uno está completamente restringida de actividades mentales materiales, debido a la práctica del yoga. Se caracteriza por la habilidad de uno para ver el yo, la mente pura, gusto y regocijo en el yo. En ese estado gozoso, uno se sitúa en felicidad trascendental ilimitada y uno mismo goza a través de los sentidos trascendentales. Establecido así, uno nunca se aleja de la Verdad, y al obtener esto, no hay ganancia mayor. Estando situado en tal posición, uno nunca es sacudido, aún en medio de las dificultades más grandes. Esta es en verdad la libertad real de todas las miserias, las cuales surgen del contacto con este mundo material.

Esta realización sucede cuando el místico ve la forma trascendental de Dios dentro de su corazón. Aunque solamente los místicos genuinos pueden ver la Superalma, Ella está sentada en los corazones de todos los seres vivientes, sea que ellos lo realicen o no. "Yo estoy sentado en el corazón de cada uno y de Mí viene el recuerdo, el conocimiento y el olvido". El Paramatma guía el alma corporificada, es testigo de todas las actividades y le concede a cada uno los resultados de sus actividades. "La Superalma entra dentro de los cuerpos de los seres creados, quienes están influenciados por las modalidades de la naturaleza material y son motivados a que disfruten los efectos de éstas por medio de la mente sutil".

Al saber que la Superalma está presente en cada alma y en cada cuerpo material, el yogi que ha comprendido el Paramatma ve a todos los seres con visión de igualdad. "El sabio humilde, en virtud del conocimiento verdadero, ve con visión de igualdad a un Brahmana apacible y erudito, a una vaca, a un elefante, a un perro y a un come perros (paria)", (Bg.5.18). En verdad, la visión del yogi que ha comprendido el Paramatma se extiende a todos los aspectos de la existencia. "Tal persona que está situada en la trascendencia y es auto-controlada ve de igual forma guijarros, piedras y oro. Ella es un yogi perfecto, quien, por comparación a su propio yo, ve la verdadera igualdad en todos los seres, tanto en su felicidad como en su aflicción, oh Arjuna". (Continuará).

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI SOLTERO.

El Yogi soltero es llamado *brahmacari*, o estudiante célibe. Los muchachos y muchachas jóvenes tienen así todo su tiempo disponible para dedicarse al estudio de la literatura Védica y convertirse en expertos en diferentes campos.

La división sociológica de los Vedas distingue cuatro órdenes espirituales o ashramas, y la de brahmacarya es la primera. En la sociedad Védica, todo el mundo es entrenado en el nivel de brahmacari aproximadamente hasta los veinte o veinticinco años para los hombres, y un poco menos para las mujeres.

De acuerdo con el sistema ashrama, a los 5 años el muchacho va a vivir al Guru-kula, o el lugar donde está el guru. Allí todos los estudiantes sirven al guru, y aprenden de él todos los aspectos de la vida, especialmente el espiritual. Aunque la mayoría de nosotros no hemos crecido en un Guru-kula, si estamos solteros podemos aplicar en nuestras vidas las reglas del brahmacari. El brahmacari es entrenado para que sea célibe y sobrio, y para que siga los mandatos que son dados en las escrituras para la purificación de la conciencia.

Muchas grandes personalidades del pasado, tales como Sankara, Narada, los Kumaras, Bhisma y el gran líder espiritual Bhaktisiddhanta Sarasvati, permanecieron como Brahmacaries solteros toda la vida y dedicaron completamente su tiempo a la autorrealización. Más aún, uno debe comenzar el entrenamiento brahmacari aunque se vaya a casar más tarde, para poder aprender así los principios del control de los sentidos. De acuerdo con el Bhagavad-gita estamos vagando a través de miles de especies de vida, olvidando siempre nuestra naturaleza espiritual, pensando que somos el centro de todo, el disfrutador, el Señor. Por lo tanto, no hay forma de salir de esta condición material a menos que escuchemos de un maestro espiritual acerca de cuál es nuestra posición natural: Que somos partes y porciones de Dios y que debemos actuar de conformidad. Esta práctica de Brahmacarya inculca en uno el deseo de buscar la autorrealización porque canaliza las tendencias sensuales que de otra manera se convierten en nuestras ataduras a este mundo material.

La vida sexual, siendo la cima del placer en el mundo material, es la primera razón por la cual permanecemos atados. En el nivel de brahmacari se evita completamente. En la actualidad, encontramos muchos anuncios de procesos de yoga, pero en realidad éstos no mejoran la conciencia puesto que sus enseñanzas no exigen la práctica de brahmacarya. La libertad sexual no es recomendada en ningún proceso de meditación de yoga ni en el servicio

devocional. Vida espiritual significa que debemos tratar de ocuparnos en la búsqueda de la Verdad Absoluta y en el servicio, no en aumentar nuestro disfrute sexual.

Brahmacarya es el fundamento de todas las otras órdenes como entrenamiento básico en la vida espiritual. Se vaya a casar o no, o vaya a ir directamente a la orden renunciante de sannyasa, la práctica de brahmacarya lo librará a uno del enredo material, y nos fijará positivamente en la Verdad Absoluta.

Cuando el maestro espiritual conoce las cualidades del estudiante, él decide en qué debe trabajar su discípulo, y entonces se convierte además en un guía vocacional. En esta forma el estudiante comienza a desempeñar su oficio o la orden espiritual que le fue inculcada con la semilla del servicio devocional y la habilidad para controlar sus sentidos sobre las cuatro tendencias animales (comer, dormir, aparearse y defenderse). Él ha aprendido una conducta moral ejemplar:

"Un hombre cuerdo siempre ve una madre en toda mujer, su querida vida en todo ser, y la riqueza ajena basura es". Pancatantra

El yogi soltero debe tomar ventajas de no tener muchas responsabilidades. Por ejemplo, todo el tiempo que un yogi casado le dedica a su familia, el yogi soltero lo utiliza para inquirir acerca de la Verdad. Él también debe asociarse con personas que están tratando de avanzar espiritualmente, ya que juventud significa tener fuerza, osadía y facilidades para aprender.

Recuerde, que la juventud obviamente no es cuestión de edad.

SECCIÓN 7

YOGA Y SALUD.

La no-violencia.

"Sé generoso con todo lo que vive, recibe al forastero necesitado, si no, tu propia vida desaparecerá como los cisnes desaparecen de un nido de lotos". Pancatantra .

Hoy explicaremos una palabra de vital importancia: "Ahimsa" que significa "no-violencia". Es una consideración adicional al tema del vegetarianismo, complementando así lo ya expuesto sobre salud y economía. No debemos tomar otra vida caprichosamente, ni siquiera la de una planta, a menos que tengamos una razón valedera. Es también comprender la verdadera relación del hombre con todos los demás seres y la forma como él debe alimentarse sin romper este equilibrio. (En el Bhagavad-gita, Krishna dice que Él acepta una ofrenda de preparaciones vegetarianas). Grupos de personas, tanto filosóficos como espiritualistas, han seguido dieta vegetariana porque para ellos todos los seres vivientes son sagrados, y, por tanto, de este hecho nace la necesidad de vivir armónicamente sin causar sufrimiento alguno. De acuerdo con un punto de vista humano, el hombre no ve a los animales como sus esclavos particulares, "creados" por Dios para su propio deleite y complacencia bárbara, ni los imagina como la fuente inagotable de su alimentación, sino que los ve como a sus hermanos menores. Porque realmente sabemos que no tenemos ningún derecho a causarles dolor y agonía y tomar brutalmente sus vidas, tan sólo para satisfacer nuestra lengua. Como cualquiera puede comprender, los animales no caminan felices, ofreciéndose voluntariamente ante el cuchillo del carnicero. Somos nosotros quienes con nuestras extrañas ideas acerca de las necesidades proteínicas, vida subhumana, y gustos gastronómicos, los forzamos a entrar frenéticos y aturdidos al final de la rampa, de la cual nunca regresarán. Cualquiera que haya visitado un matadero, puede testificar la manera tan horrenda y miserable como se aniquilan millones de inocentes animales. Por una supuesta necesidad dietética solamente en los Estados Unidos se asesinan nueve millones de animales diariamente. Qué decir de Francia, Alemania, Rusia y de Argentina (el mayor exportador de cadáveres) y del resto del mundo. No es humano ni moral lo que estamos haciendo: aquéllos que llorarían desconsoladamente si su perro o gatito fuese herido o muerto, admiten sin ningún reparo la innecesaria, bárbara y diaria matanza de millones de animales. Es un tema que el estudiante de Yoga debe conocer, meditar sobre él y sacar las conclusiones morales y humanas de acuerdo con su propio avance espiritual y para beneficio de la humanidad entera.

A.C. Bhaktivedanta Swami Srila Prabhupada, el gran líder espiritual contemporáneo, explica la palabra "Ahimsa" de esta manera: "Ahimsa significa no impedir la vida progresiva de ningún ser viviente". No se debe pensar que ya que la chispa espiritual nunca muere, aún después de la muerte del cuerpo, no hay perjuicio en matar animales para gratificar los sentidos. Ahora la gente es adicta a comer animales, a pesar de tener una amplia provisión de granos, fruta y leche. No hay necesidad de matar a los animales. El mandato es para todos. Cuando no hay alternativa, uno puede matar un animal, pero éste debe ofrecerse en sacrificio, tal como se prescribe en las escrituras, tanto en la Biblia como en los Vedas. En todo caso cuando hay una amplia provisión de alimento para la humanidad, las personas que desean avanzar en la vida espiritual no deben cometer violencia contra los animales. Verdadera "Ahimsa" significa no detener la vida progresiva de nadie. Los animales también están avanzando en su vida evolutiva, transmigrando de una categoría animal a otra. Si se mata a un animal particular, entonces se detiene su progreso. Si un animal permanece en un cuerpo particular por muchos días o años, y se le mata prematuramente, entonces él tiene que regresar nuevamente a esa forma de vida para completar los días o años restantes, con el objeto de que se le promueva a otra especie de vida superior. Así, el progreso de ellos no se debe detener sólo por el hecho de uno satisfacer su lengua. A esto se le llama "Ahimsa"

Muchos otros grandes líderes y santos han compartido en diferentes épocas históricas este mismo criterio. Y si desde el punto de vista de la salud no comprendemos la importancia de ser vegetarianos, de acuerdo con nuestras responsabilidades humanas y morales debemos considerar, por lo menos, la posibilidad de vivir mucho más sanamente y en paz con los demás, sin necesidad de tomar la vida de los animales y de acuerdo con las leyes de Dios. Ahora, nuestra receta vegetariana quincenal.

BERENJENA BHARATA

l Berenjena,2 chilis verdes pequeños salteados, 2 cucharadas de mantequilla, l/4 de taza de coco rallado, l/4 de uvas pasas doradas, l/2 cucharadita de cilantro molido, l/2 cucharadita de sal.

Hierva la berenjena con el tallo. Sáquela del agua cuando esté tierna. Quítele la piel, el tallo y luego machaque la pulpa. Caliente la mantequilla y añada la pulpa, las uvas pasas, los chilis y la sal, todo picado muy finamente. Fríala en ghee por cinco minutos. Añada el coco rallado, el cilantro y luego retire del fuego.

Le reiteramos nuevamente nuestra invitación a preguntarnos o consultarnos sobre cualquier inquietud o duda que en usted se haya despertado. Recordándole que aquí estamos para ayudarle siempre de la mejor manera en que podamos hacerlo.

OM Tat Sat.